

## Hubungan *Self-Disclosure* dengan Kesepian pada Perempuan Dewasa Awal dalam Konseling berbasis ChatGPT

Silviana Nurhidayah<sup>1</sup>, Sofia Tri Putri<sup>2</sup>, Ghozali<sup>3</sup>

Universitas Paramadina

silviana.nurhidayah@student.paramadina.ac.id, sofia.putri@paramadina.ac.id,

ghozali@paramadina.ac.id

### **ABSTRACT.**

*This study aims to examine the relationship between Self-Disclosure and loneliness in early adult women in ChatGPT-based counseling. The quantitative approach used the Spearman correlation technique through the SPSS 27.0 for Windows program to determine the relationship between variables. The subjects in this study were 200 early adult female respondents aged 18-25 years. The instruments in the study were the self-disclosure scale and the loneliness scale of the UCLA Loneliness Scale Version 3. The correlation coefficient result of 0.374 ( $r = 0.374$ ) indicates a sufficient and positive correlation level. Based on these results, the hypothesis is accepted and it is concluded that there is a relationship between self-disclosure and loneliness in early adult women in ChatGPT-based counseling.*

**Keywords:** *Self-disclosure; Loneliness; Early Adult Women; ChatGPT*

### **ABSTRAK.**

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan *Self-Disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT. Pendekatan kuantitatif digunakan teknik korelasi *spearman* melalui program SPSS 27.0 *for windows* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 200 responden perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun. Instrumen dalam penelitian yaitu skala *self-disclosure* dan skala kesepian *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,374 ( $r = 0,374$ ) menunjukkan tingkat korelasi yang cukup dan positif. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis diterima dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT.

**Kata kunci:** *Self-disclosure; Kesepian; Perempuan Dewasa awal; ChatGPT*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat telah membawa masyarakat memasuki era digitalisasi yang memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Transformasi digital tidak hanya mengubah pola komunikasi dan akses informasi, tetapi juga menciptakan alternatif baru dalam pemenuhan kebutuhan psikologis (Louie, 2024). Teknologi saat ini semakin dimanfaatkan untuk mengekspresikan perasaan, dan mencari dukungan emosional yang membantu individu menghadapi permasalahan psikologi sehari-hari, Salah satunya melalui konseling digital. Berdasarkan penelitian dari (Liu et al., 2023; Mansyur et al., 2020) konseling digital merujuk pada proses pemberian bantuan psikologis melalui media daring yang memungkinkan individu memperoleh dukungan tanpa harus bertatap muka secara langsung. Layanan ini menawarkan fleksibilitas, kemudahan akses, dan tingkat privasi yang tinggi. Selain itu, layanan ini dipandang sebagai solusi terhadap

berbagai hambatan layanan konvensional, seperti keterbatasan tenaga profesional, biaya yang tinggi, stigma sosial, serta akses layanan yang tidak merata diberbagai wilayah. Kondisi ini menjadikan konseling digital sebagai layanan bantuan psikologis ditengah meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan mental, khususnya pada generasi muda yang dekat dengan penggunaan teknologi. (Marjo et al., 2024)

Kebutuhan akan ruang aman untuk mendapatkan dukungan emosional berkaitan dengan kondisi psikologis yang banyak dialami oleh dewasa awal, yaitu kesepian. (Russell, 1996) mendefinisikan bahwa kesepian dipahami sebagai persepsi subjektif atas ketidaksesuaian antara kualitas hubungan sosial yang di harapkan dengan yang dimiliki. Dalam perspektif perkembangan, kondisi ini menjadi semakin relevan pada masa dewasa awal. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation*, kegagalan membangun hubungan intim dapat mengakibatkan isolasi emosional dan kesepian Sebagaimana dijelaskan oleh (Vandhika & Sahrani, 2025) ketidakmampuan memenuhi tugas perkembangan ini dapat memicu kesepian.

Fenomena kesepian menjadi isu yang meningkat, khususnya pada dewasa awal. Menurut survei *Global State of Social Connections* tahun 2023, diperkirakan satu dari empat remaja di 142 negara melaporkan mengalami perasaan kesepian. Di Indonesia, khususnya di wilayah Jabodetabek, 44% dari 1.299 responden mengalami kesepian tingkat sedang (Health Collaborative Center, 2023). Dalam konteks perbedaan gender, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap pengalaman kesepian. (Basel et al., 2024) menjelaskan bahwa perempuan cenderung membutuhkan kedekatan emosional yang lebih intens dalam hubungan interpersonal, sehingga ketidaksesuaian dalam kebutuhan tersebut dapat meningkatkan risiko kesepian. Temuan lain juga mengungkapkan bahwa kesepian pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena laki-laki cenderung tidak mengekspresikan kondisi emosionalnya akibat norma maskulinitas yang dibentuk oleh budaya, dan diperkuat sejak masa remaja awal (Aisyah & Anshari, 2022; Aviva & Jannah, 2023).

Dalam menghadapi perasaan kesepian, individu berupaya mencari cara untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan kondisi emosionalnya. Kesepian yang muncul akibat tidak kepuasan dalam interaksi sosial mendorong individu untuk mencari ruang alternatif seperti ChatGPT yang dirasa lebih aman dan minim risiko penilaian sosial. Salah satu cara untuk mengkomunikasikan perasaannya yaitu dengan melakukan *self-disclosure*. Menurut (Wheless & Grotz, 1976) *self-disclosure* merupakan bentuk komunikasi dan pengungkapan informasi mengenai diri sendiri baik berupa pikiran, perasaan, maupun perilaku sendiri atau orang lain, Berg & Peplau, (1982) menyatakan bahwa orang yang rentan kesepian karena mereka enggan mengungkapkan dirinya dengan orang lain, sehingga hubungan menjadi kurang memuaskan. Menurut (Ariani et al., 2019) kebiasaan menutupi informasi yang melibatkan pihak lain berkaitan erat dengan pengungkapan diri. Hal tersebut dipengaruhi oleh intensitas individu menghabiskan waktu di media sosial.

Selain itu, jenis kelamin juga terbukti memengaruhi *self-disclosure* dimana perempuan memiliki tingkat *self-disclosure* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Dindia & Allen (1992) yang berjudul *sex differences in self-disclosure* yang menjelaskan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah dibanding perempuan, terutama dalam berbagi perasaan dan pengalaman pribadi. Temuan ini sejalan dengan (Azis & Irwansyah, 2021) yang menjelaskan perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, pengalaman pribadi dan kondisi emosionalnya. Temuan lain seperti (Malik et al., 2024) juga menjelaskan bahwa laki-laki cenderung membatasi ekspresi emosi negatif dan fokus pada informasi terbatas dan kurang mendalam seperti prestasi, hobi dan minat.

Pada perempuan dewasa awal yang kesepian berkaitan dengan meningkatnya *self-disclosure* di media digital dan media sosial (Hartanti et al., 2025). Kondisi ini berkaitan erat dengan penggunaan media daring sebagai alternatif relasi untuk mengekspresikan diri dan mencari dukungan sosial ketika hubungan di dunia nyata kurang memuaskan (Akbar & Abdullah, 2021; Krisnadi & Adhandayani, 2022). Sependapat dengan Morahan-Martir dan Schumacher (dalam Zanah & Rahardjo 2020) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih memilih komunikasi secara daring, karena merasa nyaman dan menikmati kebebasan anonimitas. Di perkuat oleh (Nuraini, 2023) pada mahasiswa pengguna Instagram yang menunjukkan hubungan positif antara kesepian dan *self-disclosure*, bahwa semakin tinggi kesepian, semakin tinggi kecenderungan pengungkapan diri di media sosial. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat pandangan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesepian dan kecenderungan individu untuk membuka diri di ranah digital.

Di era digital, interaksi sosial tidak lagi hanya terjadi tatap muka, tetapi juga melalui berbagai platform daring seperti media sosial dan AI seperti ChatGPT yang dikembangkan oleh Open AI. Sejak peluncurannya pada November 2022, ChatGPT mencapai 100 juta pengguna dalam waktu dua bulan, dan pada September 2025 memiliki 800 juta pengguna aktif mingguan, dengan rata-rata 114 juta kunjungan perhari (Nerdynav, 2025). Menurut (Annur, 2023) ChatGPT aplikasi yang paling banyak digunakan dibandingkan aplikasi AI lainnya, terutama di Indonesia. ChatGPT didukung oleh *Large Language Model* (LLM) yang menghasilkan respons seperti manusia, sehingga mendukung *self-disclosure* yang aman tanpa penilaian sosial dan dihakimi (Norsely et al., 2023).

Faktor utama yang mendorong *self-disclosure* dengan ChatGPT yaitu kebutuhan rasa aman dan privasi dalam berbagi cerita, sebagaimana dijelaskan oleh (Azzahro, 2025) hal ini dikarenakan adanya hambatan saat berbagi cerita dengan manusia, dan menganggap ChatGPT sebagai media yang aman dan terbebas dari risiko pengkhianatan. Temuan ini diperkuat dengan (Naura & Haryadi, 2025) bahwa interaksi dengan ChatGPT lebih nyaman daripada berinteraksi dengan manusia secara nyata. Pengguna dewasa awal juga memanfaatkan ChatGPT untuk mengekspresikan diri dan dukungan emosional, seperti menangani perasaan terisolasi, kecemasan, atau kesedihan (Alzyoudi, 2024). Berdasarkan teori

*Computers as Social Actors (CASA)* manusia cenderung memperlakukan komputer mampu berkomunikasi dan merespons seperti manusia, sehingga interaksi ini memungkinkan pengungkapan diri menjadi lebih intim. Hal ini menjelaskan mengapa individu merasa nyaman berbagi pikiran dan perasaan melalui ChatGPT, karena interaksi tersebut di anggap sebagai interaksi dengan manusia (Reeves, 1996). Hal ini meningkatkan kedekatan emosional karena menyerupai interaksi manusia (Tsumura & Yamada, 2023).

Namun, efektivitas tersebut bersifat sementara, interaksi tersebut memiliki keterbatasan karena tidak sepenuhnya memiliki kehadiran sosial dan timbal balik pada emosional yang autentik, sehingga membentuk hubungan semua (*pseudo-social bond*) yang secara sementara menenangkan pengguna, tetapi dalam jangka panjang justru dapat memperkuat isolasi sosial (Hohenstein et al., 2023; Lindemann, 2022) dan ChatGPT tidak dapat sepenuhnya menggantikan dukungan tatap muka, interaksi langsung tetap penting karena melibatkan ekspresi emosi, bahasa tubuh, dan kedekatan personal yang tidak bisa sepenuhnya digantikan oleh sistem berbasis teknologi. Temuan ini menunjukkan ChatGPT sebagai pelengkap, bukan pengganti interaksi sosial manusia (Liu et al., 2023).

Peneliti terdahulu sudah banyak yang mengkaji hubungan *self-disclosure* dengan kesepian, tetapi sebagian besar berfokus pada media sosial seperti di Instagram, X twitter, *bumble dating app* (Akbar & Abdullah, 2021; Asari & Mukhoyaroh, 2024; Batsyeba & Murti, 2024; Nuraini, 2023) Hingga saat ini, kajian empiris secara spesifik menguji hubungan *self-disclosure* dengan kesepian dalam konteks ChatGPT menjadi fenomena baru untuk diteliti. Karena pada media sosial *self-disclosure* masih ditujukan kepada audiens, sedangkan ChatGPT adalah *Human-AI*, perbedaan konteks ini menunjukkan adanya *research gap* untuk dikaji.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional. Pendekatan ini menekankan pengumpulan data numerik serta penerapan analisis statistik untuk menguji hipotesis antarvariabel yaitu variabel *self-disclosure* (X), Kesepian (Y). Penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara daring (online survei) agar dapat menjangkau responden di seluruh Indonesia, sesuai dengan temuan sebelumnya yang menekankan kemudahan akses dalam penelitian berbasis online (Razali & Wijayanti, 2024).

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari populasi yang lebih besar. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, seperti yang di jelaskan oleh (Sugiyono, 2013) pemilihan sampel dengan kriteria tertentu yang relevan. Kriteria yang diterapkan disini adalah perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun yang pernah menggunakan ChatGPT untuk mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi. Untuk pemeliharaan sampel, karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu.

Penentuan jumlah responden mengacu pada pedoman (Hair et al., 2010) yaitu ukuran sampel dari indikator, yaitu jumlah item x 5. Dengan total 39 indikator atau item dari kedua variabel menjadi 195 responden, maka jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 200 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan perkembangan dari penelitian (Wheless & Grotz, 1976), dan digunakan sebagai acuan pada penelitian (Leung, 2002) yang membahas pengungkapan diri pada pengguna ICQ (perangkat lunak yang digunakan untuk mengirimkan pesan) terdiri dari 19 item, sedangkan variabel kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang sudah di adaptasi oleh (Taufiqurrohman, 2022) skala ini terdiri dari 20 item.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Statistik Deskriptif

**Tabel 1. Hasil Data Deskriptif**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Self Disclosure</i>	200	19	76	61,53	10,30
Kesepian	200	20	80	64,42	11,13

**Sumber:** Data Primer yang diolah SPSS, (2026).

Berdasarkan analisis data diatas, diketahui bahwa variabel *self-disclosure* memiliki rata-rata sebesar 61,53 (SD= 10,30) dan memiliki nilai minimum 19 dan maximum 76. Sedangkan, variabel kesepian memiliki rata-rata 64,42 (SD= 11,13) dan memiliki nilai minimum 20 maximum 80.

Kemudian, data digunakan kembali sebagai kategori tingkatan masing-masing variabel yang terbagi menjadi tiga tingkatan yakni tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tingkatan tersebut ditentukan oleh nilai mean dan standar deviasi

**Tabel 2. Kategorisasi *Self-Disclosure***

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$X \leq 51$	19	9,5%
Sedang	$52 \leq X \leq 71$	168	84,0%
Tinggi	$X \geq 72$	13	6,5%
<b>Total</b>		200	100%

**Sumber:** Data Primer yang diolah SPSS, (2026).

Kategorisasi tingkat *self-disclosure* pada perempuan dewasa awal yang didasarkan pada pedoman Azwar (2017) hasil menunjukkan bahwa 19 responden (9,5 %) masuk dalam kategori *self-disclosure* rendah, 168 responden (84%) masuk dalam kategori *self-disclosure* sedang, 13 responden (6,5) masuk dalam kategori *self-disclosure* tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi Kesepian**

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Rendah	$X \leq 53$	26	13,0%
Sedang	$52 \leq X \leq 75$	167	83,5%
Tinggi	$X \geq 76$	7	3,5%
<b>Total</b>		200	100%

**Sumber:** Data Primer yang diolah SPSS, (2026).

Tabel Kategorisasi tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal pada pedoman Azwar (2017) yang menunjukkan 26 responden (13%) masuk dalam kategori kesepian rendah, 167 responden (83,5%) masuk dalam kategori kesepian sedang, 7 responden (3,5%) masuk dalam kategori kesepian tinggi.

### UJI NORMALITAS

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak. Pedoman yang digunakan dalam menentukan suatu data berdistribusi normal atau tidak menggunakan model *kolmogorov-smirnov* sesuai dengan kaidah jika  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Pramono et al., 2021). Hasil uji normalitas bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov (K-S)**

Variabel	<i>p</i>	Keterangan
<i>Self-Disclosure</i>	0,001	Tidak Normal
Kesepian	0,001	Tidak Normal

**Sumber:** Data Primer yang diolah SPSS, (2026).

Dilihat tabel diatas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Karena kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi tidak menggunakan *pearson product moment*. Oleh karena itu, uji hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan uji nonparametrik menggunakan uji *Spearman's rho*, karena metode ini tidak mensyaratkan berdistribusi normal dan lebih sesuai dengan data yang tidak normal. (Setiawati et al., 2021).

### UJI HIPOTESIS

Dalam menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variable, dapat berpedoman pada nilai koefisien korelasi yang merupakan hasil dari output SPSS, dengan ketentuan:

Berikut merupakan pedoman tingkat korelasi nilai *spearman*

**Tabel 5. Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi**

Nilai Koefisien Korelasi	Kriteria Korelasi
0,00-0,25	Hubungan Sangat Lemah
0,26- 0,50	Hubungan Cukup
0,51-0,75	Hubungan Kuat
0,76-0,99	Hubungan Sangat Kuat

1,00	Hubungan Sempurna
------	-------------------

Sumber: Data dalam (Hayudityas & Sanoto, 2021)

**Tabel 6. Uji Korelasi Spearman**

	Variabel	r	p	Keterangan
Spearman's rho	Self-Disclosure dan Kesenian	0,374	0,001	Hubungan cukup signifikan

Sumber: Data Primer yang diolah SPSS, (2026).

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho*, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,374 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT.

Berdasarkan kriteria tingkat kekuatan korelasi, nilai 0,374 berada pada rentang 0,26-0,50, sehingga dapat di artikan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara *self-disclosure* dan kesepian termasuk dalam kategori cukup. Secara keseluruhan semakin tinggi *self-disclosure* semakin tinggi juga tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure* semakin rendah juga tingkat kesepian.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT. Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi Sig. (2-tailed) sebesar  $< 0,001$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-disclosure* dengan variabel kesepian. Dari output SPSS diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,374. Berdasarkan kriteria tingkat kekuatan korelasi, nilai tersebut berada pada rentang 0,26-0,50, sehingga dapat di artikan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara *self-disclosure* dan kesepian termasuk dalam kategori cukup. Maka dapat disimpulkan hubungan positif signifikan yang artinya semakin tinggi *self-disclosure* semakin tinggi pula tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT.

Tingginya tingkat *self-disclosure* (84%) pada perempuan dewasa awal dengan skor kesepian (83,5%) menunjukkan bahwa ChatGPT dijadikan sebagai sarana alternatif individu yang merasa kesepian yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial secara nyata karena takut akan risiko penilaian sosial dan di hakimi (Norsely et al., 2023) sejalan dengan teori Computers as Social Actors (CASA) oleh (Reeves, 1996), individu dalam penelitian ini memperlakukan ChatGPT sebagai aktor sosial yang mampu merespons secara empati tanpa memberikan penilaian atau *non judgemental*. Hal ini membuat perempuan dewasa awal lebih nyaman untuk melakukan *self-disclosure* dengan ChatGPT dibandingkan melalui interaksi tatap muka yang berisiko secara sosial (Naura & Haryadi, 2025).

Hasil dari penelitian ini mendukung pandangan bahwa *self-disclosure* di ranah digital merupakan sarana alternatif atas kurangnya kualitas hubungan sosial secara nyata. Dalam teori perkembangan Erikson, pada dewasa awal yang berada pada tahap

*intimacy vs isolation*, kegagalan dalam membangun hubungan intim akan mengalami kesepian. Temuan ini sejalan dengan (Nuraini, 2023) yang menyatakan bahwa kesepian dapat mendorong individu untuk mencari sarana alternatif seperti ChatGPT. Semakin individu merasa kesepian, semakin tinggi individu melakukan *self-disclosure* di media sosial.

Beberapa temuan peneliti terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara hubungan *self-disclosure* dengan kesepian :

Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
(Nuraini, 2023)	“Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya”	Hasil koefisien korelasi sebesar 0,734 ( $r = 0,734$ ) menunjukkan tingkat korelasi yang kuat dan positif. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis diterima dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna instagram di kota Surabaya
(Zahrabella & Herdajani, 2023)	Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri pada Content Creator TikTok di Jakarta Barat	Ada hubungan positif antara kesepian dengan keterbukaan diri dengan $r = 0.623$ ; $p < 0,05$ .
(Nirmala et al., 2025)	Hubungan Self-Disclosure dan Self-Esteem dengan Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial X (Twitter)	Hasil analisis menunjukkan bahwa self-disclosure berhubungan positif dengan kesepian, yang berarti semakin tinggi tingkat self-disclosure, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan.
(Akbar & Abdullah, 2021)	“ HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN (LONELINESS) DENGAN <i>SELF DISCLOSURE</i> PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian (loneliness) dengan <i>self disclosure</i> dengan koefisien korelasi

	YANG MENGGUNAKAN SOSIAL MEDIA (INSTAGRAM)”	bernilai 0,689 masuk kategori tinggi atau kuat, dan nilai Sig. (p hitung) = 0,000 atau $p < 0,05$
(Batsyeba & Murti, 2024)	“ <i>Self Disclosure</i> Dengan Kesepian Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Bumble Dating App”	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dengan tingkat signifikansi lemah antara <i>self disclosure</i> dan kesepian dengan nilai ( $r = 0,169$ dan $sig. = 0,000$ )
(Asari & Mukhoyaroh, 2024)	<i>The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users</i>	Nilai koefisien regresi sebesar 3.025 menunjukkan kesepian memiliki arah pengaruh positif terhadap <i>self-disclosure</i> . Jadi semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula tingkat <i>self-disclosure</i> .
(Khobir, 2023)	PENGARUH <i>SELF DISCLOSURE</i> TERHADAP KESEPIAN PENGGUNA PEOPLE NEARBY (LINE) PADA MAHASISWA DI MALANG	Hasil uji hipotesis dengan uji analisis regresi sederhana menghasilkan nilai sig. $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel <i>self-disclosure</i> terhadap variabel kesepian.

Secara keseluruhan pada perempuan dewasa awal yang kesepian berkaitan dengan meningkatnya *self-disclosure* di media digital dan media sosial, sebagaimana yang dijelaskan oleh (Hartanti et al., 2025). Temuan lain juga menjelaskan bahwa kesepian banyak menghabiskan waktu dengan penggunaan media daring sebagai alternatif relasi untuk mengekspresikan diri dan mencari dukungan sosial ketika hubungan di dunia nyata kurang memuaskan (Akbar & Abdullah, 2021; Krisnadi & Adhandayani, 2022)

Dengan demikian, *self-disclosure* pada media daring dapat digunakan untuk sarana alternatif ketika kebutuhan relasi tidak terpenuhi. Namun berbeda dengan media sosial yang melibatkan audiens, interaksi dengan ChatGPT bersifat *human-AI*. Oleh karena itu, *self-disclosure* pada ChatGPT hanya memberikan kelegaan sementara, karena ChatGPT tidak memiliki keberadaan sosial yang autentik, *self-disclosure* pada ChatGPT tidak sepenuhnya mengurangi kesepian. Sebagaimana dijelaskan oleh

(Hohenstein et al., 2023), interaksi pada ChatGPT membentuk hubungan semu (*pseudo-social bond*), sehingga rasa kesepian masih tetap ada.

Karakteristik subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal, secara psikologis perempuan memiliki kebutuhan kedekatan emosional yang lebih tinggi (Dindia & Allen, 1992). Ketika perempuan dewasa awal tidak mampu memenuhi kebutuhan ini, dengan ChatGPT yang menggunakan *Large Language Model* menjadi sarana alternatif mengekspresikan kondisi emosionalnya. Intensitas *self-disclosure* yang berada pada kategori sedang (84%) menunjukkan individu yang menggunakan ChatGPT menjadi bagian sarana alternatif dalam mengelola perasaan kesepian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan *self-disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal dalam konseling berbasis ChatGPT dapat disimpulkan, terdapat hubungan positif yang signifikan *self-disclosure* dengan kesepian. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi *spearman* sebesar 0,374 ( $p < 0,05$ ), Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi tingkat *self-disclosure* pada ChatGPT. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan *self-disclosure* pada ChatGPT.

Tingkat korelasi berada pada kategori “Cukup” yang menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu faktor yang mendorong individu untuk mencari ruang aman untuk *self-disclosure* pada ChatGPT. Mayoritas responden berada pada kategori *self-disclosure* sedang (84%) dan kesepian berada pada kategori sedang (83,5%). Yang dapat disimpulkan bahwa penggunaan ChatGPT telah menjadi fenomena umum di kalangan perempuan dewasa awal sebagai sarana alternatif dukungan emosional.

### Saran

Berdasarkan penelitian ini, saran ditujukan kepada pihak-pihak terkait. Bagi perempuan dewasa awal pengguna ChatGPT, diharapkan para pengguna dapat bersikap bijak dalam menggunakan ChatGPT sebagai media konseling. Meskipun ChatGPT mampu memberikan respons yang menenangkan dan menjadi ruang aman tanpa adanya kekhawatiran penilaian sosial, pengguna disarankan untuk tetap menjaga keseimbangan interaksi di dunia nyata. Bahwa ChatGPT hanyalah pelengkap bukan pengganti kehadiran sosial manusia yang mempunyai empati. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti variabel lain yang memengaruhi hubungan ini, seperti *social anxiety*, *trust* dan tipe kepribadian *introvert* atau *ekstrovert*. Dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada laki-laki dan perempuan untuk melihat perbedaan pola *self-disclosure* dan kesepian dalam penggunaan ChatGPT

## DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, R. F., & Anshari, D. (2022). *Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Teman, Dan Orang Tua Terhadap Kesepian Pada Remaja Dan Di Indonesia*. 03(02), 2348–2355.

- Akbar, S., & Abdullah, E. (2021). *Hubungan Antara Kesepian ( Loneliness ) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram)*. 5(3), 40–45.
- Alzyoudi, M. (2024). *ChatGPT as a coping mechanism for social isolation : An analysis of user experiences and perceptions of social support*. 14(3).
- Annur, C. M. (2023). *Survei: ChatGPT Jadi Aplikasi AI Paling Banyak Digunakan di Indonesia*.  
Di akses dari [databoks.katadata.co.id](http://databoks.katadata.co.id) pada Selasa 10 Desember 2025 pukul 10.45
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, U. (2019). *Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir*. 213, 12–21.
- Asari, M. N., & Mukhoyyaroh, T. (2024). *The impact of loneliness and anonymity on self-disclosure among social media X users*. 19(01), 32–41.
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). *Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood*. 10(02), 203–212.
- Azis, M. R. Al, & Irwansyah. (2021). *Fenomena Self-Disclosure dalam Penggunaan Platform Media Sosial*. 3(1), 120–130.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.  
<https://www.scribd.com/document/555040890/Buku-Azwar-2017>
- Azzahro, F. (2025). *Analisis Self-Disclosure Pada Remaja Pengguna ChatGPT*. 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.24905/jcose.v8i1.226>
- Basel, W. C. P., Dewi, F. I. R., & Sahrani, R. (2024). *Kontrol Diri sebagai Moderator Hubungan Kesepian dan Kekerasan*. 17, 396–404.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.459>
- Batsyeba & Murti, H. A. S. (2024). *Self Disclosure Dengan Kesepian Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Bumble Dating App*. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 9 No. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6147>
- Berg, & Peplau. (1982). *Loneliness: The Relationship of Self-Disclosure and Androgyny*.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). *Sex Differences in Self-Disclosure : A Meta-Analysis*. 112(1), 106–124.
- Hair, J. ., Black, W. ., Babin, B. ., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Hartanti, R. T., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2025). *Loneliness Pada Pengguna Instagram : Bagaimana Self-Disclosure Memengaruhi Peer Relationship Sebagai Moderator Loneliness in Instagram Users : How Self-Disclosure and Peer Relationship as Moderators Influence*. 6(2), 589–596.
- Hayudityas, B., & Sanoto, H. (2021). *Hubungan Antara Supervisi Akademik Dengan Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar*. 4(1), 105–110.
- Health Collaborative Center. (2023). *Riset HCC: Banyak Warga Jabodetabek Alami Kesepian*. Diakses dari [databoks.katadata.co.id](http://databoks.katadata.co.id) pada Selasa 10 Desember 2025 pukul 10.35
- Hohenstein, J., Kizilcec, R. F., Difranzo, D., Aghajari, Z., Mieczkowski, H., Levy, K., Naaman, M., Hancock, J., & Jung, M. F. (2023). *Artificial intelligence in*

- communication impacts language and social relationships. *Scientific Reports*, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30938-9>
- Khobir, S. L. (2023). *Pengaruh Self Disclosure Terhadap Kesepian Pengguna People Nearby (LINE) Pada Mahasiswa di Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54898/3/19410184.pdf>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). *Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal : Apakah Dampak Dari Kesepian ?* 3, 47–55.
- Leung, L. (2002). (*" I Seek You "*) Use. 5(3).
- Lindemann, N. F. (2022). The Ethics of 'Deathbots.' *Science and Engineering Ethics*, 28(6), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11948-022-00417-x>
- Liu, C., Zhang, J., & Wang, M. (2023). *The Application of ChatGPT-based AI Technology in the Field of Campus Psychological Counseling*.
- Louie, G. (2024). Cases of Using ChatGPT as a Mental Health and Psychological Support Tool. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 0(0), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15398285.2024.2442374>
- Malik, A., Napolion, K., & Sia, W. (2024). *Hubungan Pengungkapan Diri ( Self Disclosure ) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar*. 3(3), 198–208. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.3087>
- Mansyur, A. I., Badrujaman, A., Imawati, R., & Fadhillah, D. N. (2020). *Konseling Online Sebagai Upaya Menangani Masalah Perundungan Di Kalangan Anak Muda*. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 29(2), 140–154. <https://doi.org/10.23917/jpis.v29i2.8501>
- Marjo, H. K., Musyarofa, A., & Putri, A. L. (2024). *Happy Karlina Marjo 1*, 10, 259–266.
- Naura, Y., & Haryadi, N. (2025). *Personalisasi Akal Imitasi ChatGPT Sebagai Teman Curhat Muslimah Oleh Mahasiswa PAI UIN RM Said Surakarta*. 8(November), 107–126.
- NerdyNav. (2025). *Latest ChatGPT Statistics: 800M+ Users, Revenue (Oct 2025)*. Di akses dari nerdynav.com pada Selasa 10 Desember 2025 pukul 11.30
- Nirmala, T., Putri, T., & Hartini, N. (2025). *Hubungan Self-Disclosure dan Self-Esteem dengan Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial X ( Twitter )*. 3.
- Norsely, F., Arviani, H., & Achmad, Z. A. (2023). *Pengalaman Interaksi Pengguna Remaja Curhat dengan ChatGPT*. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 7(2), 120. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v7i2.16653>
- Nuraini, B. K. (2023). *Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya* *The Relationship Between Loneliness and Self Disclosure among Adolescent as Instagram Users in Surabaya City Abstrak*. 10(01), 861–873.
- Pramono, A., Waluyo, T., Komputer, F. I., & Purwokerto, U. A. (2021). *Analisis Arus Tiga Fasa Daya 197 KVA Dengan Menggunakan Metodi Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov*. 4(2), 213–216.

- Razali, D. G., & Wijayanti, D. S. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Praktis : Studi Ilmu Komunikasi*.
- Reeves, B. (1996). *The Media Equation : How People Treat Computers , Television , and New Media Like Real People and Pla*. November 2016.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Setiawati, Y., Wahyuhadi, J., Maramis, M. M., & Atika, A. (2021). *Anxiety and Resilience of Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic in Indonesia*. 1-8.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabet.
- Taufiqurrohmah, M. soleh. (2022). *Efektivitas Mindful Podcast Untuk Menurunkan Loneliness Pada Mahasiswa Dengan Mobile Phone Addict* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/38753/1/17410004.pdf>
- Tsumura, T., & Yamada, S. (2023). *Influence of agent ' s self-disclosure on human empathy*. 1-24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283955>
- Vandhika, S., & Sahrani, R. (2025). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Chatting Away Loneliness : Embracing New Connections Between Humans and Artificial Intelligence*. 10(1), 1-20. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v10i12025.1-20>
- Wheless & Grotz. (1976). *Conceptualization And Meassurment Of Reported Self-Disclosure*. 2(4), 338-346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Zahrabella, S., & Herdajani, F. (2023). *Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri pada Content Creator TikTok di Jakarta Barat*. 3(1), 144-152.